

um - telo - duh

čili & zdravi

razgibano življenje

Letnik 10, št.2; brezplačen izvod

Moj POLETNI PREMOR

Pomiriti se s preteklostjo

Živila, ki
ZNIŽUJEJO HOLESTEROL

KAJ PRIČAKOVATI
ob prenehanju kajenja

5 **ustvarjalnih
načinov
IZBOLJŠANJA
ZDRAVJA**

ISSN 2232-6944



02

9 772232 694005

čili&zdravi

vsebina

na naslovnici

um

- 8 IGRA KONČANA**
Christa Melnyk Hines
Kako video igrice vplivajo na otroške možgane in obnašanje
- 12 PO JUTRU SE DAN POZNA**
Elizabeth Squires
Kako navsezgodaj izboljšati razpoloženje in učinkovitost ter povečati energijo

telo

- 22 ŽIVILA, KI ZNIŽUJEJO HOLESTEROL**
Kelly K. James
- 24 KAJ PRIČAKOVATI OB PRENEHANJU KAJENJA?**
Jamie Santa Cruz
Od odtegnitvenih simptomov do ozdravitve – tako nekako bo potekalo.

duh

- 14 POMIRITI SE S PRETEKLOSTJO**
Sarah McDugal
Biti hvaležen celo v težkih časih
- 19 MOJ POLETNI PREMOR**
Cinnamon D. Kroll
Kaj je premor med delom naučil zaposleno mater pod pritiskom kariere
- 28 USTVARJALNI RECEPT**
Larisa Brass
5 nepričakovanih načinov za izboljšanje zdravja in dobrega počutja



19

14

22

24

28

v vsaki številki

- 3 UREDNIKOVA BESEDA**
Nasveti in recepti za pomoč
- 4 LINIJE ZDRAVJA**
V znanju je moč
- 6 DAJMO OREŠČKE**
Infografika
- 34 ZDRAV APETIT**
Heather Reseck
Prehrana za odstranitev nikotina iz telesa
- 38 ZAČIMBA ŽIVLJENJA**
Celeste Perrino-Walker
Prenehati je težko
- 39 PA ŠE TO**
Učite jih

Ne veste, kaj storiti? Storite naslednjo pravo stvar.

Če se odločate glede nečesa velikega ali poskušate opraviti veliko spremembo, vam je morda lahko v pomoč naslednji nasvet: Storite naslednjo pravo stvar.

Vedno je pomembno, da ohranjamo pred očmi širšo sliko – vse velike cilje in sanje, ki smo si jih zastavili, toda edini način za njihovo uresničitev je korak za korakom. Slišali smo že pregovor “Kar lahko storiš danes, ne odlašaj na jutri”, vendar obstajajo dnevi – vsi jih poznamo in vsi smo jih že imeli – ko se nabere toliko stvari, da se počutimo premagane. Ob takih dneh in v obdobju neodločnosti ali preobremenjenosti poskusimo dogajanje razdeliti na majhne korake in preprosto opravimo naslednjo pravo stvar.

Se vam zdi, da ste neučinkoviti in vam dnevi ne prinašajo zelenega uspeha? Na strani 12 boste našli preprost majhen korak, ki lahko povzroči veliko spremembo.

Se počutite depresivno? Odpustite. Zamera boli in jemlje več energije, kakor si mislimo. Če ste se pripravljani pomiriti s preteklostjo, obrnite na stran 14.

Če ste eden od tistih kadilcev, ki želijo prenehati kaditi, vendar se bojijo odtegnitvenih simptomov, preberite članek na strani 24, ki vas bo seznanil s temi simptomi in vam pokazal korake, ki bodo pripeljali k ozdravitvi.

Si prizadevate izboljšati zdravje s prehrano in gibanjem? Poglejte na stran 28 pa boste našli še več načinov za izboljšanje, morda celo nepričakovanih.

Ne glede s kakšnim izzivom se trenutno soočate, preglejte članke v novi številki naše in vaše revije, ker boste gotovo našli naslednjo pravo stvar, ki jo lahko storite na poti k polnejšemu, razgibanemu življenju.



čili&zdravi

Revija za
polnost
življenja

Urednik: Zmago Godina

ISSN 2232-6944

Članki v Čili & zdravi predstavljajo mnenje avtorjev. Informacije nimajo namena diagnosticirati ali zdraviti katerokoli bolezen, temveč vzgajati, motivirati in navdušiti bralce, da osvojijo zdrav življenjski slog.

Vse slike, kjer ni posebej označeno: © 2019 Fotolia in Adobe Stock



Ah, ti prijeti poletni dnevi! Obstajajo znanstveni razlogi, zakaj se med poletjem počutimo tako srečne in sproščene: boljše spimo, uživamo več svežega sadja in zelenjave in se več časa zadržujemo na soncu, kar zvišuje raven D vitamina v telesu.

Danes
je dan
za
ustvarjalnost

RIŠITE, KUHAJTE, POJTE, ŠIVAJTE –
KORISTILO VAM BO!

Osebe, ki so določen dan ustvarjalnejše kakor običajno, so glede na nedavno raziskavo ta in naslednji dan srečnejše in bolj zagnane kot sicer.



NEUMNA NAVADA, KI NAS IZČRPA

Štiri od petih odraslih oseb so izjavile, da neprestano oz. pogosto preverjajo svojo elektronsko pošto, sporočila ali račun družbenega omrežja. Čeprav je navada videti nedolžna, dejansko zvišuje raven stresa, kar vpliva negativno na duševno in telesno zdravje.

Kako nas osrečujejo težki časi

Zdi se nelogično, toda ljudje, ki so v življenju izkusili stiske, so dejansko srečnejši od tistih, ki jih niso. Ko se krajevno ali časovno nekoliko oddaljimo od njih, nam življenjski izzivi pomagajo:

oblikovati
našo
identiteto

premagovati
trenutne
težave

izboljšati
našo
vzdržljivost

gledati
bolj
svetlo
v prihodnost

7 MILIJONOV
znaša število ljudi, ki jih
vsako leto umori tobak

**Tobak ubije skoraj
polovico svojih uporabnikov.**

DOBA ARTRITISA



Skoraj polovica starejših nad 65 let ima diagnozo artritisa.

Če ste starejši od 65 let in imate artritis, lahko izboljšate svoje zdravje z naslednjimi dobrimi odločitvami:

- **Vzdržujte zdravo težo.** Že z zmernim zmanjšanjem telesne teže boste bistveno zmanjšali pritisk na kolena. Opazili boste izboljšave, kot je upočasnjeno napredovanje bolezni, lažje gibanje in zmanjšanje bolečine.
- **Prizadevajte si za 150 minut telesne dejavnosti tedensko.** Če vam to zveni preveč, se spomnite, da lahko ta cilj razdelite na manjše izvedljive dele, kot je npr. 10-minutna hoja. Hoja, kolesarjenje, plavanje in vodna aerobika izboljšujejo delovanje sklepov in razpoloženje ter so dobra oblika telovadbe za osebe z artritisiom.

Dajmo OREŠČKE!

Oreški so odlični vir beljakovin, zdravih maščob, vitaminov, mineralov in antioksidantov. Poleg tega so slastni. Privoščimo si jih!

Zbrala Rachel E. Cabose

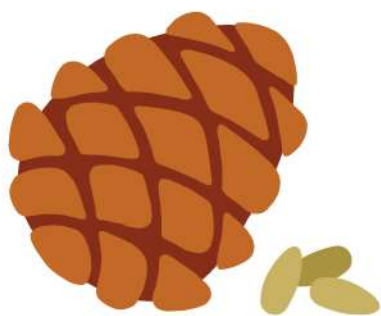
Evropa pridelala le 10 % drevesnih oreščkov na svetu,

10 %

vendar je njihov največji porabnik, saj zaužije 25 % svetovne proizvodnje,

25 %

od tega največ mandljev, orehov in lešnikov.



Pinjole potrebujejo 3 leta, da dozori.

2,5 dl trgovskega mandljevega napitka lahko vsebuje **manj kakor 5 mandljev.**

1/3

zaužitih oreščkov dejansko niso oreški temveč **arašidi**, ki spadajo med stročnice.



Da zraste **1 OREH**, je potrebno **20 LITROV VODE.**



Indijski orehi se nikoli ne prodajajo v lupinah, ker le-te vsebujejo urušiol, snov, ki na koži povzroča alergijsko reakcijo.

25%



svetovne pridelave **lešnikov** porabijo za izdelavo Nutelle in čokolade Ferrero.

1

ZAUŽITJE ENEGA BRAZILSKEGA OREHA zagotavlja priporočeni dnevni vnos **sena** – antioksidanta, ki pomaga preprečevati nastanek raka.



3

TODA ...



ZAUŽITJE VEČ KAKOR DVEH DNEVNO je lahko nevarno, ker lahko selen doseže toksično raven in povzroči izpadanje las, slabost, utrujenost in poškodbo živcev.

Kratki **KVIZ**:

Kateri oreščki so omenjeni v Svetem pismu?



ARAŠIDI



OREHI



PISTACIJE



PEKANI

Odgovor: Pistacije (1 Mz 43,11)

sendvičev z arašidovim maslom.

30000

Pol hektarja bo obrodilo dovolj arašidov za



IGRA KONČANA

KAKO VIDEO IGRE VPLIVAJO NA OTROŠKE MOŽGANE IN OBNAŠANJE

Na povprečen šolski dan vsak tretji srednješolec igra video igre tri ure ali več. Majhni otroci pa pridobivajo to navado, kakor hitro lahko držijo telefon ali tablico. Kako video igre spreminjajo naslednjo generacijo? Kako lahko otrokom pomagamo navigirati med digitalnimi čermi?

Christa Melnyk Hines



Kakor mnogi starši s tehnično podkovanimi otroci tudi vzgojiteljica Donna Volpitta poskuša svoji družini z dvema hčerkama in dvema sinovoma v starosti od 10 do 16 let zagotoviti praktična navodila za ravnanje z elektronskimi napravami.

Kadar gre za video igre je Volpittin petošolec tipični fant svoje starosti. Otroci prihajajo k njemu, da bi se skupaj igrali, včasih pa on gre k njim.

“To je del njihovega sveta in družbenega življenja,” pravi Volpitta, ustanoviteljica centra za vztrajno vodenje in avtorica knjige *The Resilience Formula* (Formula vzdržljivosti). “Toda pomembno je, da jih učimo razumne uporabe in vpliva na možgane.”



KRATKOROČNI IN DOLGOROČNI VPLIV

Mnogi današnji otroci so zamenjali nestrukturirani prosti čas, v katerem so si izmišljali stvaritve, gradili zavetišča in se s prijatelji igrali na dvorišču s strukturiranimi dejavnostmi in elektronskimi napravami.

Čeprav igranje video iger lahko nudi zabaven način druženja in izboljša spretnosti, kot je koordinacija rok in oči ter reševanje problemov, otroku ne pomagajo pri izgradnji vztrajnosti. Le-to omogočajo težje rešljivi problemi.

Predstavljajte si svojega otroka, ki poskuša sestaviti papirnato letalo, ki bo letelo čez celo sobo, namesto da strmoglavi tisti trenutek, ko ga vrže v zrak. Pregleduje razne nasvete, preizkuša različne tehnike, zgiba in pregiba, eksperimentira in poskuša vedno znova. Obkrožen s kupom neuspešnih različic končno izkusi sladko vznemirjenje uspeha, ko letalo elegantno zajadra čez prostor.

“Iz tega izhaja dejstvo, da samozavest ni darilo, ki bi ga lahko dali otrokom,” pravi Volpitta.

Če si prizadevamo in dosežemo težko dosegljiv cilj, naše možgane preplavita dopamin in serotonin, ki povzročita občutek zadovoljstva in samozavesti. Poleg tega vztrajnost in ustvarjalno reševanje problemov izgradita vzdržljivost, sposobnost, ki bo ob naraščanju

težav v življenju neprecenljiva.

“Tudi video igre zahtevajo določeno raven vztrajnosti, vendar je pot do naslednjega cilja zelo ravna in ozka,” pravi Volpitta.

Video igre nudijo svojim uporabnikom le kratke izbruhe živčnih snovi za dobro počutje, ki v njih pogosto ustvarijo željo po več. “To je kakor bi dobili drobtinico čokolade v primerjavi s pol kilogramsko ploščo,” pojasni Volpitta.

Želja po takojšnjih dodatnih dozah dopamina in serotonina ter neomejen dostop do igranja končno pripravita možgane za odvisnost.

Preveč časa, preživetega pred zaslonom, izčrpa možgansko skorjo, ki omogoča dolgoročne odločitve, in preobremeni limbični sistem možganov, ki je odgovoren za čustva in odločitve tipa “boj ali beg”. To sčasoma povzroči naveličanost, ki se kaže s kratko koncentracijo, nepremišljenim ravnanjem in nesposobnostjo razbiranja jezikovnih ali nejezikovnih namigov.



OBROK BREZ ZASLONA

- Pogovarjajte se o trenutnih dogodkih.
- Izmenjajte si dnevne vrhunce in slabe trenutke.
- Vprašajte: “Si bil s kom prijazen? Kdo te je razveselil? Kaj zanimivega si se naučil?”
- Poskušajte razrešiti uganko.

ZAKAJ FANTJE?

Po poročanju organizacije Common Sense Media, ki preverja primernost medijev za otroke in družine, fantje pogosteje igrajo video igre kakor dekleta in porabijo za igro povprečno eno uro dnevno.

Dr. Hilarie Cash, ustanovna članica in vodja klinike reSTART Life v Seattlu v ZDA, programa za zdravljenje spletne in tehnološke odvisnosti mladostnikov in mladih odraslih, ugotavlja, da je večina bolnikov moškega spola starih med 13 in 30 let. Meni, da video igre privlačijo tekmovalnega duha mnogih fantov in mladih moških ter jim nudijo občutek pripadnosti skupnosti, ker jih vrstniki v realnem svetu maltretirajo ali ignorirajo.

“Igre so oblikovane tako, da se igralci

počutijo kot polbogovi in temu se je težko upreti,” pravi Casheva. “Veliko lažje je doseči status in priznanost na spletu, kakor pa zunaj v realnem okolju.”

Toda odnosi, ki jih posredujejo zaslone, v resničnosti preprosto ne morejo izpolniti naše globoke biološke potrebe po družbeni povezanosti.

“Kadar ste v prisotnosti osebe, ob kateri se počutite varno in vam je mar zanjo, možgani sproščajo celo vrsto nevrokemikalij, kar imenujemo limbična resonanca,” pravi Casheva. “Te snovi nam v medsebojnih odnosih omogočajo, da se počutimo dobro tako čustveno kakor tudi fiziološko. Odnosi z zaslona ne proizvajajo limbične resonance.”

Dekleta in ženske na splošno odvrtača do žensk nestrpna kultura mnogih spletnih igralnih skupnosti in si raje izberejo sodelovanje na družbenih medijih, ki pa prav tako ustvarjajo svojevrstno odvisnost.

MALČKI IN ZASLONI

“Težava z zaslone je, da očarajo otroke in prekrijejo otrokov naravni instinkt družabnosti, telesne dejavnosti in zavzetosti za raziskovanje okolja,” pravi Hilarie Cash.

Otroci v prvih dveh letih življenja razvijejo odločilne družbene in govorne sposobnosti, zato združenja pediatrov priporočajo staršem, da svojih otrok v tem času ne izpostavljajo vplivu zaslonov.

STE TO, KAR ZAUŽIJETE

Kakor vrsta zaužite hrane vpliva na vaše telo, tako vsebine, s katerimi hranite svoje možgane, vplivajo na vaše obnašanje.

“Neprestana in prevelika izpostavljenost otroka prizorom nasilja ga spravlja v prepričanje, da je nasilje sprejemljiv način reševanja težav,” pravi pediater dr. Raun Melmed, avtor knjige *Timmy's Monster Diary: Screen Time Stress* (Dnevnik Timmyjeve pošasti: Stres zaradi dolgotrajnega gledanja v zaslon). “Otroci, izpostavljeni gledanju nasilja, čutijo več tesnobe, so bolj strašljivi in zelo verjetno nagnjeni k nasilju,” povzema dr. Melmed.

Casheva se strinja s tem in omenja raziskave, ki kažejo, da se je raven sočutja med srednješolci v zadnjih letih znižala za skoraj 40 odstotkov.

“Veliko tega lahko pripišemo video igram in protidružno naravnemu okolju spleta. Ljudje postajajo neobčutljivi za protidružno obnašanje in ne izoblikujejo dobre čustvene in družbene inteligence, potrebne za razvoj sočutja,” pravi Casheva.

Preglejte video igro, ki jo vaš otrok želi igrati, preden mu jo kupite in jo igrajte skupaj z njim. Poiščite igre, ki spodbujajo dobre medčloveške odnose in ustvarjalno reševanje težav. Preglejte teste in ocene iger na strani CommonSenseMedia.org.

IZOGNITE SE ODVISNOSTI

Igranje video iger postane problematično, kadar je to vse, o čemer otrok razmišlja ali govori, in se razburi ali razjezi, ko poskušate postaviti omejitve.

Med otroki, ki predolgo igrajo preveč video iger, in tistimi, ki so odvisni od drog, alkohola ali cigaret, je veliko podobnosti,” pravi Melmed.

Melmed priporoča oblikovanje družinskega medijskega načrta, ki vsebuje pravila, ki jih morajo upoštevati starši in otroci. Načrt naj določa, koliko časa dnevno je primerno za igranje video iger in ob kateri uri se zvečer vse elektronske naprave ugasnejo, da bi se zagotovil nočni mir in počitek.

Koristen vam bo tedenski dan brez digitalnih naprav. Ostale dni naj bo obrok čas brez zaslona za celo družino. “Zagotovite, da bo čas obroka prijeten, čas, ko boste izmenjavali izkušnje in komunicirali,” svetuje Melmed.

Če boste razumeli vpliv video iger na možgane in postavili primerne omejitve, boste kljub hitro spreminjajočem se digitalnem okolju vedeli, da imate kot starši stvari pod nadzorom. Tudi otroci se bodo počutili varneje, čeprav najbrž ne bodo kazali navdušenja.

“Možgani potrebujejo občutek varnosti in ob teh omejitvah se bodo počutili varni, ker bodo vedeli, da ima nekdo vse pod nadzorom,” pravi Volpitta.

Spremenite dan z majhnimi spremembami jutranjih navad.

“**P**o jutru se dan pozna”, pravi stari pregovor in nas spominja na pomembnost jutranjega dogajanja. Če začnemo dan z majhnimi uspehi, se bodo le-ti seštevali in nam pomagali k celodnevni učinkovitosti.

Ljudje imamo različne jutranje navade, vendar obstajajo postopki in ravnanja, ki so koristni za vse. Tukaj je nekaj predlogov za načrtovanje jutranje rutine, ki vas bo spravila v dobro voljo in počutje ter vam omogočila napredovanje k zadanim dnevnim ciljem. Morda ne boste mogli uresničiti vseh predlogov, vendar lahko začnete z enim ali dvema in postopoma oblikujete svoje jutro v najboljši čas dneva.

Vsako jutro vstanite ob isti uri

Večina ljudi ve, koliko ur spanja potrebujejo, da se počutijo spočiti in osveženega uma. Uporabite to število, da si zastavite čas odhoda v posteljo in čas vstajanja. Spanje – še posebej ure spanja pred polnočjo – je pomembno za optimalno delovanje celotnega

telesa in še posebej za uravnavanje izločanja hormonov. Če si zavestno ne določite rednih ur za spanje, ne boste deležni globokega spanca, ki omogoči potreben počitek.

Ne pritisnite gumba za dremanje

Če boste pritisnili gumb za dremanje, vam bo spodletelo pri prvem cilju dneva – da vstanete pravočasno. Ne dovolite si poraza. Skočite iz postelje in se pripravite za uspeh. Če boste pritisnili gumb, bo devetminutno dremanje vaše prvo dejanje dneva, kar pa ni ravno najboljši način, da dobite zagon.

Storite vsaj eno stvar, ki vas približa k zastavljenim ciljem

Če je vaš cilj oblikovati telo, dodajte jutranji rutini 20 sklec. Če je vaš cilj napisati knjigo, vključite v jutro 20 minut pisanja. Če nimate ciljev, si jih nekaj zastavite.

Počnite nekaj, kar imate radi

Če imate radi umirjeno jutro, potem vstanite, si pripravite čaj in berite Sveto pismo. Če uživate v dejavnosti na prostem, se odpravite na kratek sprehod. Ne počutite se krive, če si naredite jutro prijetno namesto mrzlično. Vaša jutranja rutina naj vam pomaga, da se počutite dobro in se pripravljene odpravite v novi dan.

Elizabeth Squires

Po jutru se dan pozna

Ne dotikajte se telefona

Družabna omrežja in elektronska pošta vas lahko posrkajo vase in vam ukradejo jutro. Kakor hitro jih odprete, lahko porabite veliko časa, ne da bi opravili kaj koristnega. Ne pozabite na pomembne stvari, ker ste obtičali v telefonu.

Okrepite um in duha

Branje Svetega pisma takoj, ko vstanete, bo napolnilo vaš um z Božjo besedo. Omogočilo vam bo, da razmišljate o Bogu in o njegovih poteh takoj na začetku dne ter vam pomagalo spomniti se tega tudi čez dan. Če boste molili, boste zaupali Bogu svojo dnevno usmeritev in ga prosili za njegov blagoslov. To vam bo dalo mir in gotovost za naporni dan.

Bodite hvaležni

Zapišite tri stvari, za katere ste hvaležni. Nagnjenost k hvaležnosti vam bo zagotovila dobro počutje.

Bodite dejavni

Vsako jutro se lotite telesne dejavnosti, ki jo imate radi. Poskusite nekaj minut hoje, vožnje s kolesom ali vaj za raztezanje in moč mišic. To bo povečalo dotok krvi v možgane in s tem sposobnost osredotočanja. Občutili boste več energije.

Če je to vaš prvi poskus spremembe jutranje rutine, potem izberite le dva ali tri predloge. Ko jih boste usvojili, dodajte še katerega, da si ustvarite svoje idealno jutranje dogajanje. Ugotovili boste, da niste izboljšali le jutra temveč ves dan.



Ustvariti mir

Zakaj odpuščanje prinese ozdravitev in zdravje

*Zamere, ki jih gojite,
bolj škodujejo vašemu
telesu in duhu, kakor
si mislite.
Toda odpuščanje vam
lahko pomaga.*

Pat Humphrey

Zgodba pripoveduje o dveh bratih, ki sta se pogosto sprla. Ob vsakem sporu sta odšla do reke, da bi tam zapisala podatke o sporu – kdo ga je začel, kdo je kaj rekel in kdo je bil v zmoti. Čeprav sta oba brata dosledno zapisovala podrobnosti svojih sporov, pa je bil način zapisovanja bistveno različen.

Prvi brat je bil kamnosek. Uporabil je svoje najboljše orodje in sposobnosti,

Pozabiti ni pogoj za odpuščanje.

da bi trajno zapisal bratova hudodelstva in jih izpostavil javnosti. Podatki so bili za vselej vrezani v kamen, da bi jih vsi videli in vedeli, kdo je bil kriv.

Ko pa je k reki prišel drugi brat, je pokleknil v mehko, blatno mivko in začel pisati vse, kar je brat storil narobe. Upal je, da bo voda sprala pisavo in odnesla bratove napake ter jih pokopala v reki, da se jih ne bo več spominjal.

Ta dva brata sta bila soočena z izbiro, kako se odzvati na hudodelstva drugega. Prvi se je odločil javno objaviti svoje nestrinjanje in se oklepati svoje bolečine, drugi se je odločil odpustiti in iti naprej ter si ne dovoliti življenje preživeti v jezi.

Zgodba slikovito kaže načelo, ki je v zadnjem času pritegnilo pozornost znanstvenikov: odpuščanje je izbira.

Kaj je odpuščanje?

“Odpuščanje je dejavni proces, pri katerem se zavestno odločite, da boste opustili negativna čustva zoper nekoga ne glede, ali si jih zasluži, ali ne,” pravi dr. Karen Swartz, direktorica klinike za duševne težave v bolnišnici John Hopkins. “Izberete sočutje in naklonjenost do osebe, ki vam je škodovala.”

Zakaj odpustiti?

Zakaj je pomembno odpustiti, ko nas nekdo prizadene? Priročnik Fetzerjevega inštituta *Pogovori o odpuščanju* pravi: “Odpuščanje je priložnost za posameznikovo in skupno spremembo. Ne pomaga le sprostiti duševnega in čustvenega trpljenja, temveč ponuja možnost za spremembo, rešitev, obnovitev, upanje in celo ljubezen, ki lahko zacvetijo iz bolečine in trpljenja. Lahko prekine začarani krog prizadetosti in ustvari novo priložnost tam, kjer je ni bilo videti.”

Znanost odpuščanja

Številne znanstvene raziskave kažejo, da lahko ima odpuščanje velike duševne in telesne koristi, kot je zmanjšano tveganje nastanka srčnega infarkta, boljše ravni holesterola in krvnega tlaka, boljše spanje, zmanjšano raven bolečine in izboljšano duševno zdravje (manj tesnobe, depresije, jeze, stresa in sovraštva).

V raziskavi dr. Lorena Toussainta, objavljeni leta 2016, so raziskovalci pri sodelujočih pet tednov opazovali nihanje njihovega odpuščanja. Ugotovili so, da se je z rastjo odpuščanja zmanjševala raven stresa, kakor tudi raven negativnih simptomov duševnega zdravja.

Raziskava kolidža Hope je ugotovila, da zamera povzroča povečano fiziološko dejavnost, ki se kaže z napetostjo obraznih mišic, zvišanim krvnim tlakom in potenjem. Raziskava poročenih parov, objavljena v *Journal of Personal Relationships*, pa je ugotovila upad krvnega tlaka pri obeh, kadar je eden od njiju odpustil svojemu zakoncu.

Dr. Dick Tibbits, raziskovalec odpuščanja in pisec knjige *Forgive to Live: How Forgiveness Can Save Your Life* (Odpustiti in živeti: Kako lahko odpuščanje reši vaše življenje), pravi, da zamera lahko vodi v nevarna čustva. "Če odklanjate odpuščanje (ali pa ne veste, kako bi odpustili), vaša zamera proizvaja zapleten obseg čustev, sestavljen iz užaljenosti, grenkobe, sovraštva, jeze in strahu."

Tibbits meni, da je ta naraščajoča jeza lahko nevarna za življenje. "Jeza je močno čustvo nezadovoljstva, ki ga povzroča občutek nemoči in brezupa," pravi Tibbits. Če jeza postane kronična, nas spravlja v stanje "boj ali beg", kar škodljivo vpliva na krvni tlak in srčni utrip.

Kako odpustiti?

Nedvomno je odpuščanje dobro za vaše zdravje, vendar je o samem dejanju odpuščanja lažje govoriti, kakor pa dejansko odpustiti. Sprva se nam zdi nenaravno, zato je pomembno, da vemo za potek resničnega odpuščanja in osvoboditve iz jarma zamere. Pomagali vam bodo naslednji koraki:

1 Odločite se odpustiti, tudi če nimate te želje.

Preden lahko začnete uživati velike koristi odpuščanja, morate izbrati odpuščanje," pravi Tibbits. "Ta odločitev, čeprav še tako brezvoljna, je ključni prvi korak v svobodo."

2 Premislite in se spomnite. Morda vas bo presenetilo dejstvo, da za odpuščanje ni potrebno pozabiti. Swartzova pravi, da je spomin na dogodke, na vaš odziv in počutje, na jezo in bolečino lahko zdrav dejavnik v procesu odpuščanja: "Zanikanje ali ignoriranje kateregakoli dela naše izkušnje zavira našo sposobnost, da se odmaknemo od bolečine samega dogodka."

3 Sočustvujte z nasprotnikom. Robert D. Enright, psiholog na Univerzi Wisconsin, imenuje to "gesta dobrote". Čeprav človekova dejanja morda nimajo opravičila, vam bo razumevanje njegovega ozadja in življenjskih okoliščin pomagalo, da boste do njega bolj sočutni in odpuščajoči.

4 Opustite pričakovanja. Odpuščanje ne pomeni vedno pobotanja ali sprejema opravičila. "Odpuščanje lahko pogosto vodi k spravi, toda ne vedno," pravi Tibbits. "Za spravo sta potrebna dva, toda le eden za odpuščanje. Lahko odpustite, ne glede ali je za spravo vključena druga stran.

5 Molite. Če vas je nekdo prizadel, ali ste vi prizadeli nekoga, bo molitev močno sredstvo, ki vam bo pomagalo najti moč, usmeritev, mir, ozdravitev in odpuščanje. Vedno znova vas bo spomnila, da niste sami.





Naložba za danes in jutri.

Življenjski slog Čili&zdravi lahko zadovolji vaše hrepenenje po zdravju in življenju.

Prostor
za **B**
znamko

Čili in zdravi
p.p. 2222
1002 Ljubljana

čili&zdravi

razgibano življenje

um - telo - duh



Dopisni zdravstveni tečaj

ČILI & ZDRAVI

vam omogoča, da zaživite zdravo in polno življenje – preprosto in z veliko zadovoljstva.

V desetih vsebinah dopisnega zdravstvenega tečaja boste spoznali, da zdravje ni naključje, da je lahko tudi zdrava hrana užitek, znali se boste soočiti s stresom in še mnogo več.

Dopisni zdravstveni tečaj je v celoti brezplačen.

Za dodatne informacije pokličite

01 / 433 83 34 oz. 01 / 433 83 27.

Oglejte si tudi možnosti za spletne dopisne tečaje na

www.dopisna-svetopisemska-sola.si

② prepognite

Da, želim, da mi pošljete prvo temo brezplačnega dopisnega zdravstvenega tečaja Čili & zdravi.

Ime _____

Priimek _____

Naslov _____

Pošta _____

pošljite mi tudi brezplačni izvod prejšnje številke revije Čili in zdravi (označite).

③

③

③ zalepite



Kaj se je zaposlena mati pod bremenom kariere naučila od predaha pri delu



MOJ POLETNI PREMOR

Se spomnite starih dobrih dni, ko ste kot otrok vso poletje imeli počitnice? Kakšna škoda, da jih odrasli nimamo. Toda naj traja premor od dela pet minut ali pet mesecev – dejstvo je, da občasno vsak potrebuje počitek. Cinnamon D. Kroll pripoveduje, kaj se je naučila od premora od dolgih delovnikov in naporne vožnje v službo.

Na področju Washingtona velika avtocesta obkroža celo mesto in predmestja, povezuje dve državi in približno šest milijonov ljudi.

Prometne razmere so nepredvidljive, vozniki so pogosto nasilni in vse skupaj je pravzaprav velika pentlja, ki vodi tja, kjer se je začela. To je bila moja dnevna vožnja v službo in ustrezna primerjava s stanjem dogodkov v mojem življenju.

Nekega večera me je med čakanjem v popolnem prometnem zastoju, ki ga je povzročilo testno avtonomno vozilo zadelo kot strela z jasnega (ni me zadelo to vozilo temveč razsvetljenje): Tako več ne gre naprej. Potrebujem počitek. Izčrpana sem. Moji družinski

člani (vključno z mano) so pogosto neprijazni in smer mojega življenja je kakor začarani krog brez napredka. Poleg dve- do triurne vožnje v službo in domov sem bila mati desetletnice, direktorica bolnišnice, žena moža z napredujočo kariero, sprehajalka družinskega psa in izvajalka vseh ostalih zaupanih mi dolžnosti. Da bi naš svet deloval, je bila potrebna pomoč staršev, starih staršev, sosedov in garnitura drugih pomočnikov. Tako sem v soju zavornih luči začela oblikovati načrt za izstop, za ločitev ali preprosto za premor.

Po posvetu z družino in delodajalci smo oblikovali možnost, da si privoščim svoj prvi poletni dopust kot odrasla oseba. Čeprav sem še vedno delala skrajšani delovnik, sem bila



NEKAJ IDEJ ZA VSAKDANJI PREMOR

Če ste preobremenjeni in potrebujete kratek sladki premor, poskusite naslednje:



• **Prenehajte poskušati vse opraviti sami.** Prošiti za pomoč ni znak slabosti temveč modrosti.

• **Načrtujte uro dejavnosti, ki jo imate radi,** npr. rokodelstvo, pisanje, fotografiranje itd.

• **Načrtujte nekaj dodatnih minut spanja** – dodajte jih zvečer, da zjutraj ne bo panike.

• **Imejte tedenski dan počitka** in del tega preživite v naravi, na soncu in svežem zraku.

• **Za določeni čas odstranite elektronske naprave.**

• **Prekinite rutino in si privoščite uro zase.** Umazana posoda lahko počaka, da v miru nekaj preberete.

• **Vzemite si nekaj časa za igranje s hišnim ljubljencem.** To vas bo sprostito.

• **Sedite nekaj minut v miru brez zunanjih motenj.**

• **Molite.** V 2 Mz 33,14 (CHR) Bog obljublja: "Obličje moje te bo spremljalo, in dam ti pokoj."

osvobodjena vožnje v službo in dolgotrajnega delovnega dne. Kakor ima vsak posameznik svoj značilni urnik in potrebe, tako mora biti tudi odziv nanje prilagojen posamezniku. Če čutite, kakor sem čutila jaz, namreč da je čas za ukrepanje, potem boste morali ugotoviti, kaj potrebujete: spremembo, počitek ali premor. **Sprememba** zahteva preoblikovanje, da dosežete nekaj novega. **Počitek** je potreben, kadar tečete prehitro, čeprav po pravi progi. **Premor** pa zagotovi priložnost, da ugotovite, za kaj gre. Premor je trenutek za ovrednotenje, možnost, da stopimo za korak nazaj in premislimo o nadaljnjih odločitvah.

Ne more si vsak privoščiti poletnega premora, toda vsak se lahko upočasni ter ovrednoti, kako razporeja svoj čas, energijo in pozornost. Med svojim premorom sem se naučila nekaj koristnih naukov, ki lahko pridejo prav vsakomur, ki razmišlja o spremembi, počitku ali premoru.

SPLAČA SE INVESTIRATI V LJUDI

Moj poletni premor mi je zagotovil več povezav z drugimi ljudmi – z družino, prijatelji in

sosedi. Veliko sem se naučila o svoji hčerki. Imela sem več časa za svojo ožjo in širšo družino. Privoščili smo si dopust v drugem kraju. Toda najljubše mi je bilo ležati v viseči mreži, medtem ko se je hčerka igrala na soncu. Nobenega službenega projekta, ki bi ga lahko opravila to poletje, se ne bi spominjala s takim veseljem.

POIŠČITE BOŽJI PREMOR

Bog je oblikoval naša življenja s potrebo po tedenskem dnevu počitka. 3 Mz 23,3 opisuje to z naslednjimi besedami: "Šest dni opravljajte delo, sedmi dan pa je sobota, dan počitka s svetim shodom; ne opravljajte nobenega dela, to je počitek za GOSPODA, kjer koli prebivate." To navodilo nam zagotavlja premor brez občutka krivde in priložnost za čaščenje nebeškega Očeta. Prosti elektronske pošte in ostalih opravil delovnega tedna bomo težko našli lepši čas za druženje z dragimi in za občudovanje narave.

Sveto pismo nas prav tako uči, da je Bog v naša življenja vgradil še druge premore. V 3. poglavju Pregovorov je zapisano, da so

v življenju obdobja kakor med koledarskim letom. Obstaja čas za počitek in čas za gradnjo, čas za sajenje in čas za ruvanje. Vzemite si čas za presojo teka življenja in prepoznajte, ali vas Bog v sedanjem obdobju spodbuja h grajenju ali počivanju.

VZEMITE RESNO PRAVE STVARI

Ne glede, kako obširno je področje življenjskega svetovanja, je nasvet v Mih 6,8 vedno pravi: "Oznanil ti je, o človek, kaj je dobro, kaj GOSPOD hoče od tebe: nič drugega, kakor da ravnáš pravično, da ljubiš dobrohotnost in ponižno hodiš s svojim Bogom." Dolga leta si nisem privoščila premora, ker me je moj ponos prepričeval, da nihče drug ne more opraviti stvari tako, kakor je potrebno. Ko sem se osvobodila te egocentrične zamisli, sem spoznala, da za opravljanje nalog Bog lahko uporabi različne ljudi.

IZBERITE SVOJO HITROST

Veliko let sem dovolila tempu zunanjih dejavnikov – prometu, pritisku vrstnikov, tekmovalnosti, pričakovanjem – ustvarjati tempo mojega življenja. Ta tempo me je posrkal vase in hote ali nehote sem mu sledila. Začnite oblikovati svoje življenje glede na svoj idealni tempo in ne glede na tistega, ki vam ga odrejajo drugi. Še pomembneje pa je, da se vprašate, kaj od vas pričakuje Bog kot avtor in vzdrževalec vašega življenja. Prg 19,21 daje naslednje navodilo: "V človekovem srcu je veliko načrtov, uresniči pa se GOSPODOV sklep." Ustvarite si čas za molitev in premišljevanje (morda celo sredi prometnega zastoja ali ob pranju perila), da raziščete in iščete Božji namen za svoje življenje.

PROSITE ZA POMOČ

Običajno domnevamo, da ljudje razumejo naš stres in nam bodo ponudili potrebno pomoč. Toda ni vedno tako. Izrazite se na pozitivni ustvarjalni način in izrazite določeno prošnjo.



Kakršen koli premor potrebujete, kratek ali dolg, bodite pri iskanju rešitve ustvarjalni in prilagodljivi.

Po svojem premoru sem ugotovila, da življenje ni več dirkališče okoli mesta. Sedaj je bolj podobno športni tekmi. Med premorom stopite na stran in zajamete sapo. Od strani imate širši pogled na dogajanje, lažje ugotovite, kaj lahko izboljšate, kaj želite doseči in kaj za uspeh počnejo drugi. Premor vam zagotovi priložnost za požirek vode in klepet s sodelavcem. Ne skrbite, igra se ne bo prekinila, ker ne igrate tega seta. In ponovno boste vskočili, ko boste pripravljeni.

Premor ni izguba. Je odmor.

ŽIVILA, KI ZNIŽUJEJO HOLESTEROL

NAJBOLJŠI NAČRT OBROKOV ZA ZDRAVO RAVEN HOLESTEROLA

Ste zaskrbljeni glede svoje ravni holesterola in jo želite povrniti v zdravo območje? Eden izmed najpreprostejših načinov za znižanje slabega holesterola se nahaja kar v vaši kuhinji – vaša hrana! Dobra sprememba prehrane vam ne bo pomagala le vzdrževati zdravo raven holesterola, temveč bo izboljšala tudi vaše splošno zdravje.

VLOGA HOLESTEROLA V TELESU

Holesterol proizvajajo jetra in ga telo uporablja za izdelavo hormonov in celičnih membran. Ker torej telo samo proizvaja holesterol, ga ni potrebno prejemati s hrano. Vsa živila živalskega izvora vsebujejo holesterol in z zmanjšanjem uporabe teh živil lahko opazno znižamo raven svojega holesterola, s tem pa tudi zmanjšamo tveganje nastanka srčnožilnih obolenj.

Holesterol obstaja v dveh oblikah: LDL, oziroma holesterol z nizko gostoto, ki ga običajno imenujemo “slabi holesterol” in HDL, oziroma holesterol z visoko gostoto, ki ga imenujemo “dobri holesterol”. LDL je voskasta snov, ki se lahko kopiči v arterijah, jih oži in dviga tveganje za nastanek srčnega infarkta, možganske kapi in periferne arterijske bolezni. HDL holesterol je v telesu odgovoren za ravnanje z LDL holesterolom, zato zdravniki pri določanju tveganja za nastanek srčnega infarkta preverjajo njuno razmerje. Kolikor višji je HDL in nižji LDL, toliko bolje.

ŽIVILA ZA ZNIŽEVANJE HOLESTEROLA

Sedaj, ko smo spoznali holesterol, si pogledjmo, kako lahko znižamo raven slabega LDL holesterola z dodajanjem živil v prehrano, ki ga znižujejo. Takole bo šlo:

UŽIVATI VEČ ZELENJAVE

Sedanja prehranska priporočila svetujejo uživanje vsaj pet do devet porcij sadja in zelenjave dnevno. Za znižanje LDL holesterola je posebno koristna prehrana, ki vsebuje veliko zelene zelenjave. Listnata zelenjava, kot je ohrovt, špinaca, rukola in zelena solata, vsebuje veliko vlaknin in malo kalorij, kar obenem pomaga vzdrževati zdravo telesno težo.



IZBRATI POLNOZRNATA ŽITA

Polnozrnata žita vsebujejo vlaknine, sestavljene ogljikove hidrate in vrsto drugih hranil. Oves, pšenica, rž, riž, koruza in še kaj se lahko pripravi na številne načine. Ko kupujete kruh, se prepričajte, da je “polnozrnata moka” glavna sestavina in se izogibajte kruha iz rafinirane moke, ki vsebuje malo hranilnih snovi. Najboljši kruh boste lahko spekli sami iz sveže zmlete polnozrnate moke raznih vrst žit.



IZBRATI RAZLIČNO ZELENJAVO

Zlahka boste vključili več zelenjave v prehrano, če si boste zadali cilj, da več vrst dodate vsakemu obroku. Zajtrku s polnozrnatim kruhom in namazom iz stročnic dodajte poljubno svežo zelenjavo – paradižnik, papriko, mlado čebulo, kumare ali olive. Za kosilo skuhajte zelenjavno juho z grahom, korenjem, krompirjem in zeleno. Polnozrnat špagete za večerjo prelijte z omako, ki vsebuje paradižnik, papriko, čebulo in česen. Dodajte brokoli in šparglje.

VKLJUČITI OREŠČKE

Lupinasti plodovi vsebujejo enkrat nenasičene maščobe, ki pomagajo zniževati slab holesterol, ne da bi prizadele dobrega. Posujte solato s pestjo nasekljanih oreščkov, jih zmeljite ter vmešajte v omake in juhe ali pa jih grizljajte kot dodatek k obroku.

ODLOČITI SE ZA SADJE

Sadje vsebuje veliko vlaknin, ki pomagajo zniževati slab holesterol. Zamenjajte sladkane žitne pripravke iz rafinirane moke z muslijem iz polnozrnatih žit, lupinastih plodov in suhega sadja brez dodanega sladkorja. Posujte ga z dodatno pestjo suhega sadja in dodajte poljubno sveže sadje. To bo okusen, nasiten in hranilen zajtrk.



KUHATI PREMIŠLJENO

Pri načrtovanju obroka se odločite, da vsebuje vsaj eno živilo, ki znižuje holesterol. Priskrbite si nabor okusnih in zdravih receptov jedi, ki vsebujejo sadje, polnozrnat žita in zelenjavo.

Ko boste v svojo prehrano vključili vrsto različno obarvanega sadja in zelenjave boste poleg znižanega holesterola prejeli še nepredstavljivo bogastvo fitokemikalij in hranil, ki vas bo ščitilo pred boleznimi in vam omogočalo dobro splošno zdravje.

Kaj pričakovati ob prenehanju kajenja

Vse, kar se bo dogajalo – od odtegnitve do ozdravitve

V urah in dneh po prenehanju kajenja vaše telo začne doživljati spremembe. Nekatere teh sprememb so težke (odtegnitveni simptomi), nekatere pa preprosto čudovite. Izboljša se vam krvni tlak, dihanje se poglobi, vohate in okušate na način, ki ste ga že pozabili. To pa je le začetek.

Jamie Santa Cruz

Torej, pripravljene ste prenehati kaditi. Zbrali ste pogum, izbrali datum in pripravljate se na slovo od tobaka. Toda kaj natančno lahko pričakujete v prvih urah, dneh in tednih po svoji zadnji cigareti?

Nič novega ni, da bodo prvi dnevi najbrž težki. Če ne jemljete nadomestkov za nikotin, bodo odtegnitveni simptomi dosegli vrhunec v približno treh dneh od vaše zadnje cigarete, saj se v tem času nikotin izloča iz vašega telesa. In ravno v teh prvih dneh je najbolj nevarno, da popustite skušnjavi.

Kaj pa dobra novica? Najtežje obdobje je razmeroma kratko. Čeprav boste najbrž tudi po dveh tednih po prenehanju kajenja občutili določene odtegnitvene simptome, vedite, da so najtežji dnevi za vami takoj, ko uspešno prestanete 14 dni brez cigaret.

PRVI DNEVI PO PRENEHANJU KAJENJA

Če ste že kdaj prenehali kaditi (in glede na statistiko ste že), že približno veste, kaj vas čaka. Toda naj vas slabi spomini na vaš zadnji poskus ne ustrahujejo, saj se boste tokrat morda počutili povsem drugače.

“Vsak poskus prenehanja kajenja je drugačen,” pravi dr. Megan Piper, pomočnica direktorja Centra za raziskave tobaka Univerze v Wisconsinu. “Da, vaša odvisnost od tobaka je lahko izredno močna, toda morda v vašem prejšnjem poskusu niste uporabljali toliko zdravil kot bi jih lahko (ali morda celo niste uporabljali nobenih zdravil). Morda ste bili tudi v povsem drugačni življenjski situaciji.”

Poznavanje vašega počutja in občutkov pri vašem prejšnjem poskusu prenehanja kajenja vam lahko celo koristi, saj veste, kaj morda lahko pričakujete in se lahko bolje psihično pripravite.

5 običajnih odtegnitvenih simptomov

Medtem ko se pripravljate opustiti kajenje, je tukaj opis običajnih odtegnitvenih simptomov:

1] **Negativna čustva**

V prvih dneh po prenehanju kajenja ljudje zelo pogosto občutijo razdražljivost, anksioznost, jezo in živčnost. Kot pravi dr. Scott McIntosh, direktor Centra za odvajanje od tobaka iz Rochestera v New Yorku, vam vaši bližnji lahko celo rečejo: "Ne morem te več prenašati – raje začni spet kaditi!"

2] **Želja po nikotinu**

Večina odtegnitvenih simptomov, vključno s željo po kajenju, se pojavi od 30 minut do 6 ur po kajenju. Čeprav je želja po nikotinu zelo močna, k sreči običajno ne traja dolgo, običajno le "dve do pet minut," kot pravi dr. Megan Piper.

Za uspešno soočenje s to željo Piperjeva svetuje tako imenovano metodo surfanja. Svojo željo si predstavljamo kot velik val, ki ga premagamo s surfanjem – sprejmemo, da je naša potreba po nikotinu močna, toda opomnimo se, da cigarete pravzaprav nujno ne potrebujemo.

3] **Nemir**

"Kajenje je hkrati navada in odvisnost," pravi dr. McIntosh. Čeprav lahko nadomestki za nikotin pomagajo pri premagovanju odvisnosti, boste morali navado kajenja nadomestiti z drugo navado, na primer s hojo in globokim dihanjem.

4] **Simptomi, podobni prehladu**

Vaša pljuča so napolnjena s cilijami, majhnimi dlačicami, ki čistijo pljuča strupov. Ko kadite, postanejo vaše cilije negibne, toda nekaj dni po prenehanju kajenja se bodo začele gibati in iz pljuč čistiti nabralo sluz. Začeli boste kašljati in bolelo vas bo grlo kot pri prehladu. Ne mislite, da se morate zato vrniti h kajenju. "To so simptomi okrevanja in ne odtegnitve," pojasni dr. McIntosh.



5] **Lakota**

Nikotin je zaviralec apetita, zato boste po prenehanju kajenja najbrž želeli jesti več kot običajno. Toda strah, da bi se zredili, naj vas ne odvrne od opustitve cigaret. Tehnica pokaže večjo težo samo pri tretjini tistih, ki prenehajo kaditi. Čeprav ste najbrž že slišali o ljudeh, ki so se pri odvajanju od nikotina zredili za 20 kilogramov, se to zgodi zelo redko; večina pridobi le 2–5 kilogramov. Pridobivanje telesne teže je deloma povezano s spremembami v metabolizmu, deloma pa s tem, da nekdanji kadilci znane gibe rok s cigareto izvajajo s hrano. "Nekateri ljudje imajo radi sladke drugi slane prigrizke, oboji pa lahko pri kompenzaciji kajenja pretiravajo s hrano," pravi dr. McIntosh.

Da bi preprečili pridobivanje teže, dr. McIntosh svetuje uporabo žvečilnih gumijev ali grizljanje korenčka, zelene ali drugih nesladkih zdravih prigrizkov. Tako bodo vaše roke in usta zaposleni brez dodatnih kalorij. Pomaga tudi pitje ledeno mrzle vode. "Če počasi srkate ledeno mrzlo vodo, se bodo v vaših možganih sproščali endorfini, ki pomagajo prestati odtegnitvene sindrome," pravi dr. McIntosh.

Doživite lahko tudi vrsto drugih odtegnitvenih simptomov, vključno z nespečnostjo, utrujenostjo, zaprtjem, drisko, glavobolom in depresijo.



PO DALJŠEM ČASU

Dr. Piperjeva pravi, da bo želja po kajenju vztrajala dlje časa, čeprav se bodo mnogi odtegnitveni simptomi opazno zmanjšali v dveh tednih po zadnji cigareti. Bodite pripravljeni, da vam bo v prvem letu po opustitvi cigaret vsako novo obdobje prineslo nove izzive.

“Ljudje so navajeni kaditi sneg in kaditi, kositi in kaditi ali biti doma za praznike in kaditi,” pojasnjuje dr. Piperjeva. “Vsak letni

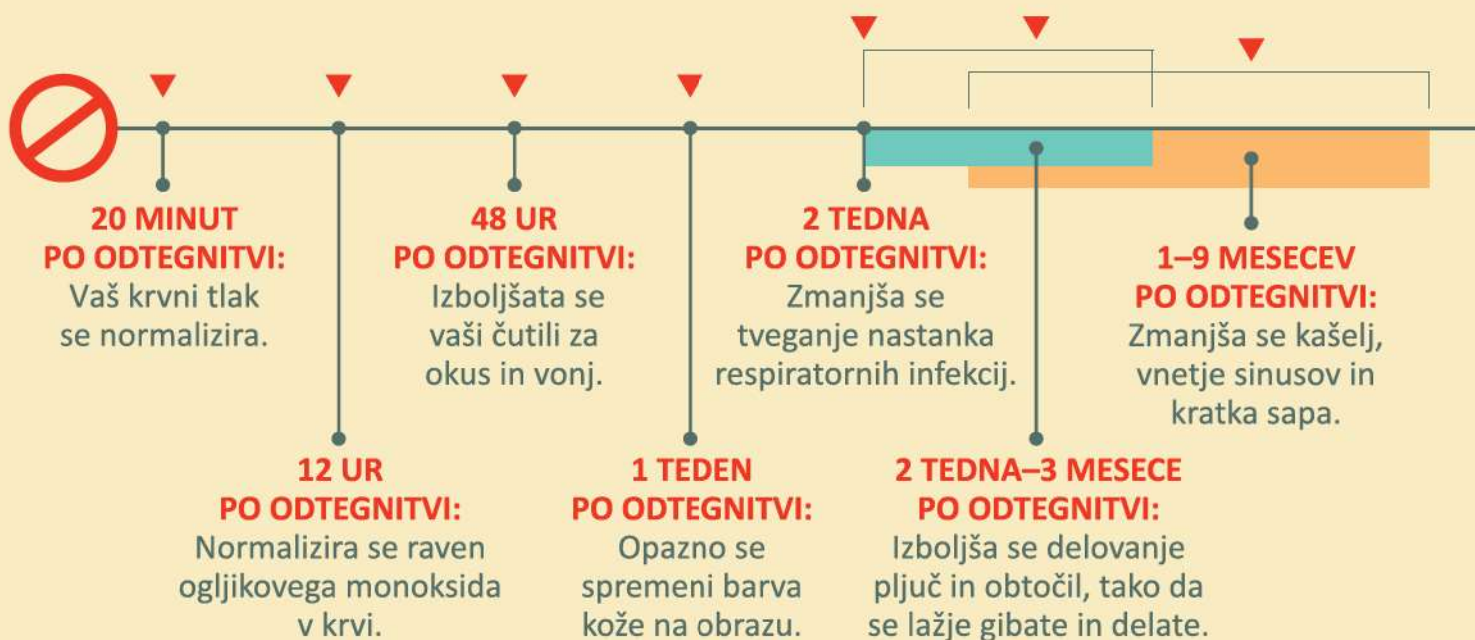
čas ali praznik je za vas lahko nov izziv in pomembno je, da ga prestanete brez cigaret.”

Kako dolgo bo želja po cigaretah vztrajala? Michael Burke, strokovnjak Centra za odvisnost od nikotina s Klinike Mayo, pravi, da različno dolgo. Nekatere osebe tudi po zelo dolgem času še vedno občutijo kratkotrajno željo po kajenju, toda za večino ljudi ta želja sčasoma izgine. In tudi kadar se pojavi, je precej blaga. “Namesto nujne potrebe po kajenju se pojavi zgolj misel ali spomin na kajenje, kar ni niti približno tako intenzivno,” navaja Michael Burke.

Ko odtegnitveni simptomi postanejo preteklost in se želja po kajenju zmanjša, pričnejo nekateri nekdanji kadilci misliti, da je v redu, če pokadijo “samo eno” cigareto. Toda ne podležite skušnjavi. Burke opozarja, da je ravno takšno prepričanje razlog, da mnogi po šestih uspešnih mesecih doživijo neuspeh. “Samo ena” cigareta bo znova prebudila močno potrebo po kajenju in zelo verjetno povzročila, da se povrnete h kajenju.

ČASOVNICA OZDRAVITVE – KAJ SE DOGAJA

Zgolj nekaj ur po zadnji cigareti bo vaše telo pričelo popravljati škodo, ki jo je povzročilo kajenje. Zapomnite si naslednje mejnike, da vas spodbujajo vztrajati v zgodnjih dneh odtegnitve.



Dve vprašanji, ki določata, kako težko bo za vas odvajanje od kajenja

Odvisnost od cigaret je za različne kadilce različno močna, zato je tudi prenehanje kajenja lahko različno težko. Michael Burke pravi, da tisti kadilci, ki zelo težko prenehajo kaditi, nimajo nujno tudi šibkejše volje. Stopnja težav pri odvajanju od kajenja je namreč pogosto povezana tudi s tem, kako močna je vaša odvisnost od nikotina.

Michael Burke pravi, da vam naslednji vprašanji lahko pomagata napovedati, kako težko bo za vas odvajanje od cigaret:

1 Koliko časa po zburanju pokadite svojo prvo cigareto?

Kadilci, ki prvo cigareto prižgejo 5 do 30 minut po zburanju, bodo imeli več težav pri prenehanju kajenja kot tisti, ki počakajo 1 do 2 uri.

2 Koliko cigaret pokadite dnevno?

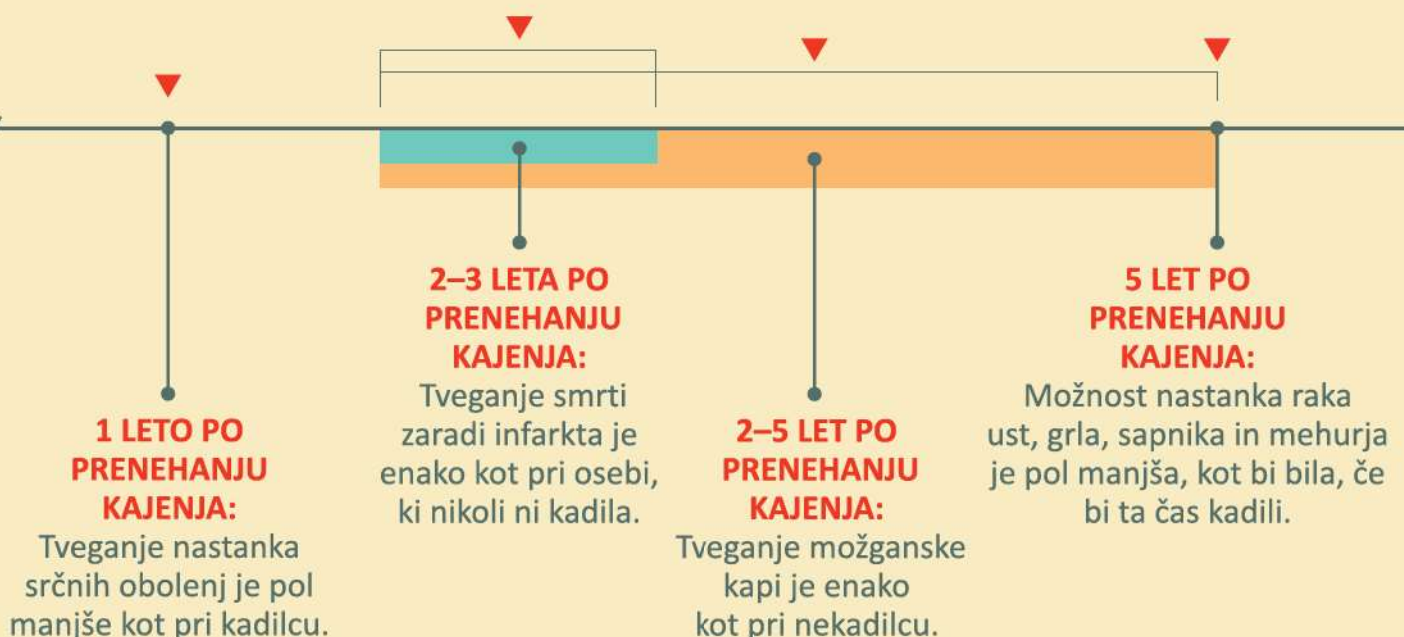
Tisti, ki na dan pokadijo škatlo cigaret ali več, bodo imeli težji boj, kot tisti, ki na dan pokadijo manj kot 10 cigaret.

Če ste med tistimi, ki kadijo zgodaj in pogosto, to ne pomeni, da ne morete uspešno opustiti cigaret; potrebovali boste zgolj več podpore. Dr. Megan Piper pravi: "Ni potrebno, da ste pri odvajanju od kajenja sami. Odprite se in sezite po podpori."

Za začetek se lahko obrnete na vašega osebnega zdravnika ali pokličete na brezplačno telefonsko svetovalno linijo (080 27 77). V Sloveniji v zdravstvenih domovih potekajo delavnice odvajanja od kajenja, kjer lahko najdete tako strokovno podporo kot medsebojno pomoč in podporo oseb, ki prav tako kot vi želijo prenehati kaditi.

Kot pravi Michael Burke: "Dandanes obstaja veliko programov in pripomočkov, ki vam lahko pomagajo uspešno prestatiti težke trenutke pri odvajanju od cigaret."

Z VAŠIM TELESOM, KO PRENEHATE KADITI



USTVARJALNI RECEPT

Št. 012345

IME: *Dragi Bralec*

DATUM: *Prav sedaj*

Rp./

*5 nepričakovanih načinov za
izboljšanje zdravja in
dobrega počutja*

**HRANLJIVA PREHRANA IN REDNO GIBANJE NAM POMAGATA
OSTATI ZDRAVI. TODA OBSTAJAJO ŠE DRUGI PRESENETLJIVI
DEJAVNIKI ZDRAVJA IN DOBREGA POČUTJA.**

Larisa Brass

Lježal je na postelji, priključen na vse vrste naprav in cevk – komaj prepoznaven pod medicinsko opremo in zatečen od operacije. Ni mogel dihati sam. Operacija se ni odvila po pričakovanjih.

Kardiologi in kirurgi so se posvetovali. Medicinske sestre so preverjale izmerjene vrednosti in odmerjale zdravila. Pulmologi in radiologi so opravljali redne vizite.

Midva pa, njegova nemočna starša, sva počela tisto, v kar takšna situacija prisili vsakega starša: molila sva. Prosila sva svojo cerkev, da je molila. In rotila sva svoje prijatelje, da so molili. Medtem ko so medicinski strokovnjaki opravljali svoje delo in raziskovali

možnosti, sva se midva obrnila na nevidno in navidez neznanstveno rešitev.

Ali pa morda ne.

Kot kaže, so raziskave začele podpirati to, kar se je v preteklosti zdelo nepomemben dejavnik za zdravje. Molitev.

So pa še drugi dejavniki. Zdravnik vam običajno ne bo predpisal dobrih prijateljev, hišnih rastlin, hobija ali situacijske komedije. Vedno več dokazov kaže, da naj jemanje pravih zdravil, redni pregledi in telovadba ter zdrava prehrana ne bodo edino, kar lahko naredite zase. Tukaj je še nekaj načinov, na katere lahko ohranite sebe in svojo družino kar se da zdrave:

Rp *Molitev*

Raziskava je odkrila, da več kot 55 % Američanov moli vsak dan. Obstajajo merljive koristi takšnega ravnanja. Raziskave kažejo, da molitev izboljša samonadzor, ki je bistven za pravilno zdravstveno odločanje. Prav tako vas naredi prijaznejše (kar pomaga preprečiti konfliktno situacijo in stres) in bolj odpuščajoče (kar znanstveno dokazano znižuje krvni tlak).

Raziskava 400 srčnih bolnikov iz Kalifornije je pokazala boljše izvide pri tistih, za katere se je molilo.

Povedano po pravici, poizkus strnitve rezultatov duhovnih ravnanj v nekaj znanstveno merljivega ima svoje omejitve. Medtem ko nekatere raziskave hvalijo zdravstvene koristi molitve, vključno s pozitivnim vplivom molitve na neplodnost pri ženskah, so bile nekatere druge raziskave manj prepričljive.

Dr. Larry Dossey, avtor knjige *Prayer is Good Medicine* (Molitev je dobro zdravilo) pravi, da je kljub temu dovolj dokazov, ki podpirajo molitev in kažejo, da je učinkovit pomočnik sodobne medicine: "Verjamem, da se molitev in standardni medicinski pristop lahko uporabljata skupaj. Molitev, zdravila in operacije – vse to je blagoslov, milost in dar. Zakaj jih ne bi vseh uporabljali s spoštovanjem in hvaležnostjo?"

Začnite

Določite si čas, ki ga boste posvetili molitvi in v ta namen poiščite tihi prostor. Uporabite besedilo iz Svetega pisma, ki vam bo pomagalo, da se boste osredotočili. Vključite zahvaljevanje, molitev za druge, osebne prošnje in premišljevanje. Izkoristite priložnosti za molitev čez dan – pred obrokom, na potovanju, ob težavi na delovnem mestu, ob osebnem sporu in na sprehodu, vedno je razlog za tiho molitev.



Rp *Sobne rastline*

Morda vas zdravnik ne bo nikoli vprašal o fikusih ali praproti v lončkih, ko bo pregledoval vašo zdravstveno kartoteko, toda če boste delček narave prenesli v hišo, bo od tega več koristi kot le polepšane sobe – čeprav je to zagotovo ena izmed njih.

Rastline pomagajo odstraniti toksine iz zraka, kot so hlapne organske snovi, ki jih sprošča kajenje in razni izdelki od plastičnih nakupovalnih vrečk do pohištva. Med priljubljene vrste sobnih rastlin sodijo orhideje, sukulenti in epifitske bromelije – pasasta ehmeja in škrlatna zvezda.

Rastline tudi sproščajo vlago, tako da lahko uravnavajo vlažnost sobe. Primerna raven vlažnosti v prostoru pomaga pri hidraciji kože, prepreči izsušitev nosu in požiralnika in poveča odpornost proti infekcijskim prahladnim boleznim.

Hišne rastline prav tako ohranjajo prostor hladnejši v poletni vročini. Pripomorejo tudi k manjši prašnosti prostora, kar je dvojna korist za tiste, ki tako kot jaz hišnih opravil ne jemljete kot zabavo.

Začnite

Za 100 m² veliko stanovanje uporabite 10–12 rastlin v loncih premera 15–20 cm ali 20–24 rastlin v loncih premera 10–12 cm.



Št. 03

Rp Prijatelji

Ste vedeli, da imajo odnosi med ljudmi (ali njihovo pomanjkanje) podoben vpliv na življenjsko dobo kot kajenje ali pitje alkohola? To je pokazala velika raziskava, ki je preverjala vlogo prijateljev in družine na zdravje posameznika.

Raziskava 1500 starostnikov med 70. in 80. letom v Avstraliji je ugotovila, da imajo največjo verjetnost doživeti še deset let tisti posamezniki, ki imajo najmočnejši in največji krog osebnih prijateljev. Močna družbena podpora igra prav tako vlogo pri ozdravitvi težkih bolezni, kot je rak. Številne raziskave so pokazale fizične, duševne in čustvene koristi pozitivnih odnosov.

Ključna je *pozitivnost*. V raziskavi Američanov različnih starostnih skupin je imela družbena povezanost enak učinek na telesno težo

pri mladostnikih kot telesna dejavnost. V skupini srednje starosti je imela bistveni vpliv kvaliteta odnosov – tisti, ki so poročali o težavnih odnosih, so imeli višji ITM kot tudi višjo raven proteinov, ki so pokazatelj telesnih vnetij.

Začnite

Naredite seznam ljudi, s katerimi se najraje družite in si redno vzamite čas zanje. Potrudite se, da ste z drugimi v pozitivnem ozračju, pa naj bo to v sprehajalnem klubu, pri proučevanju Svetega Pisma ali v podporni skupini. Če vam vaš sedanji način življenja ne omogoča časa za pristno, osebno povezanost, ponovno ocenite stvari in si ponovno postavite prioritete. Določite si posebni čas za tiste, ki jih ljubite, zanje ki dajejo smisel vašemu življenju.

Rp Konjiček

V otroštvu sem zbirala znamke. In kamenčke. Pletla sem. Za večino teh aktivnosti me je navdušila babica. Resno vprašam: Kdo počne še kaj od tega?

Toda raziskave so pokazale, da je udejstvovanje v prostočasnih dejavnostih oz. konjičkih (oprostite, toda Minolovec in Facebook ne štejeta) dobro za telo in duha.

Na Univerzi Kalifornija so v raziskavi 115 ljudi, ki so se udeleževali v konjičkih po svoji izbiri, raziskovalci zbirali vzorce slin za merjenje kortizola in spremljali srčni utrip. Rezultati so pokazali povečano "pozitivno razpoloženje, dobro počutje in življenjsko zadovoljstvo, manj negativnega ali depresivnega razpoloženja, manj stresa in/ali lažje premagovanje stresa" – plus izboljšano srčno zdravje!

Ugotovili so, da udejstvovanje v prostočasnih aktivnostih vsaj 20 minut na teden vpliva tudi na utrujenost. Konjički so prav tako povezani z nižjim krvnim tlakom in ITM, manjšim obsegom pasu, in boljšim osebnim dožemanjem zdravja.

Začnite

Za večino nas to pomeni, da se ponovno lotimo nečesa, kar smo nekoč radi počeli. Morda zveni sebično ali nepotrebno, če si vzamemo čas za konjiček, ampak poskusite 20 minut na teden preživeti v dejavnosti, ki vas veseli – ob branju, vrtnarjenju, peki peciva, igranju klavirja. Ali pa se lotite nečesa, za kar nikoli niste imeli časa. Zapravite nekaj denarja za fotoaparatus. Ustvarjajte album. Zamenjajte čas, preživet na socialnih omrežjih ali Netflixu, za zaposlitev uma z ročnim delom, ki ga imate radi.

Rp Smeh

Dr. Lee Burk z Univerze Loma Linda je pridobil ugled s pionirskim prizadevanjem dokumentiranja vpliva smeha na zdravje. V enem od svojih poskusov je npr. delu udeležencev dovolil, da si za gledanje izberejo humoristični video, medtem ko je drugi del skupine gledal prvih 20 minut filma *Saving Private Ryan* (Reševanje vojaka Ryana).

Čez leta so takšne raziskave pokazale, da se pri osebah, ki si redno vzamejo čas za smejanje, dvigne raven hormona beta endorfina in človeškega rastnega hormona (oba imata pomembno vlogo pri imunskem odzivu) in zmanjša raven stresnega hormona. Izpostavljenost rednemu, predpisanemu smehu je izboljšala HDL oz. "dobri" holesterol in zmanjšala vnetje pri sladkornih bolnikih z velikim tveganjem, ki so imeli tudi visok krvni tlak in povišane triacilglicerole.

Berk poudarja, da je pomemben tip smeha. Prizadevati si je potrebno za iskren, radosten trebušni smeh, spodbujen s stvarmi, ki resnično povzdignejo duha in nas razvedrijo.

Začnite

Namesto, da se sproščate s televizijsko dramo, si izberite 30-minutno komično oddajo. Pridružite se otrokom pri gledanju (spodobnih in nenasilnih) YouTube potegavščin ali živalskih smešnic. Kupite si domačo žival, ali pa preživljajte čas z majhnimi otroci. Ni se težko smejati. Samo razmišljati morate o tem.

Larisa Brass je opravila magisterij javnega zdravja na Univerzi Loma Linda. Moli, prizadeva si redno zalivati svoje rastline, druži se s prijatelji in družinskimi člani, dela na vrtu, bere in se pogosto smeji v Knoxvillu ZDA. Njen sin, omenjen na začetku, je sedaj zdrav 13-letnik.

Skuhati vnaprej

Skrivnost zdravih obrokov v naglici

Menite, da je serijsko kuhanje komplicirano, dolgočasno ali časovno potratno? Premislite še enkrat! Dietetičarka Heather Reseck je pripravila načrt za kuhanje vnaprej, ki vam bo prihranil čas in težave ter omogočil, da imate na voljo vrsto zdravih jedi.

Kupljena pica ni edina izbira, kadar ste ob petih popoldan lačni in utrujeni.

Skrivnost premagovanja časovne stiske za pripravo obroka ob pozni vrnitvi iz službe je kuhanje vnaprej. Zasnova je preprosta: vnaprej pripravite sestavine za kombiniranje in jih uporabljate čez teden.

Kuhanje vnaprej povzema idejo vnaprejšnjega razmišljanja. Za kuhanje 10 porcij fižola porabite enako količino časa kot za kuhanje ene porcije. Zakaj ne bi kuhali pametneje in prihranili čas, potreben za pripravo in čiščenje?

Strokovnjaki za učinkovitost priporočajo združevanje podobnih opravil. Zakaj ne bi narezali nekaj dodatnih čebul, dokler imate pri roki desko in nož? Zakaj ne bi podvojili količino pri pripravi svoje priljubljene jedi? To je serijsko kuhanje. Porabili boste 50 odstotkov manj časa, kakor če bi jed pripravljali dvakrat. Potrebno bo le enkratno pospravljanje in čiščenje, dodatno količino pa boste shranili v hladilnik ali zmrzovalnik za poznejšo uporabo.

Podvojite

Načrtovanje obrokov je lahko preprosto. Poskusite naslednje preproste prijeme:

- ▶ Skuhajte dodatni fižol. Zamrznite ga v porcijah po 4 dl kot zamenjavo za konzerve.
- ▶ Skuhajte dodatna polnozrnata žita. Zamrznite jih v porcijah po 4 dl.
- ▶ Skuhajte dodatne testenine.
- ▶ Pripravite dodatne fižolove burite in jih zamrznite.
- ▶ Specite dodatni navadni ali sladki krompir.
- ▶ Pripravite dodatno dušeno zelenjavo.
- ▶ Narežite dodatno čebulo.

Kako je videti kuhanje vnaprej? Tukaj so trije koraki:

1 Naredite načrt.

Rezervirajte si deset minut za načrtovanje. Zapišite svojo izbiro sestavin za kombiniranje. Ta načrt bo en teden ali več hranil vas in vašo družino.

Tukaj je primer:

- Izberite dve stročnici (npr. fižol in lečo).
- Izberite dve žiti (npr. rjavi riž in ješprenj).
- Izberite juho (npr. zelenjavno).
- Izberite škrobnato živilo (npr. krompir in pšenične tortilje).
- Izberite solate in svežo zelenjavo (npr. zelena in zeljna solata).
- Izberite zeleno listnato zelenjavo (npr. ohrovt in blitvo).
- Izberite še tri ali štiri vrste zelenjave (npr. čebula, rdeča paprika, korenje, šampinjoni).
- Izberite 3 ali štiri oreščke in semena (npr. indijski orehi, arašidi, orehi, lan).
- Izberite 3 ali 4 vrste sadja (sveže, zmrznjeno, konzervirano ali posušeno).

2 Ustvarite nakupovalni seznam.

Morda se vam bo nakupovalni seznam zdel obširen, toda ko boste skuhali vnaprej, boste napolnili zmrzovalnik z živilo za kombiniranje.

3 Pripravite obrok.

V svojem urniku določite čas, ko boste pripravili sestavine za kombiniranje tekom prihodnjega tedna. Nekateri ljudje odločijo za to del dneva in ga celo poimenujejo – npr. "nedelja za pripravo".

Vnaprejšnje kuhanje je za vas, če želite:

- ▶ prihraniti čas,
- ▶ pripravljati hitre obroke,
- ▶ prihraniti denar,
- ▶ imeti možnost izbire,
- ▶ jesti bolj zdravo,
- ▶ zmanjšati stres pri pripravi obrokov,
- ▶ jesti doma.

Skuhati
vnaprej

Rjavi riž

RAZMERJA:

Soli	½ žličke soli na 1 skodelico riža
Vode	3 skodelice vode na 1 skodelico dolgozrnatega rjavega riža
	2½ skodelici vode na 1 skodelico kratkozrnatega rjavega riža
Donos	Približno 3 skodelice riža

NAČIN PRIPRAVE:

V kozici ali kuhlalniku Riž kuhamo toliko časa, da vpije vso tekočino, približno 45 minut

Rjavi riž na 7 načinov

1 – Riž s popraženo zelenjavo

2 – Musaka

Sloj riža s slojem priljubljene zelenjave

3 – Riž s črnim fižolom in avokadom

4 – Riž z lečo, prekrit s čebulo ali zelenjavo

5 – Dušeni riž

Riž dušimo z grahom in drugo zelenjavo.

6 – Mlečni riž s sadjem

Riž pomešamo z rastlinskim mlečnim napitkom, sadjem in oreščki ter pogrejemo.

7 – Dodajte riž juham, enolončnicam ali narastkom

Leča

RAZMERJA:

Teža	500 g = 2½ skodelice leče
Sol	1–2 žlički na 500 g leče
Donos	Približno 6 skodelic leče

NAČIN PRIPRAVE:

V kozici	500 g leče in 6 skodelic vode kuhamo 35–45 minut.
V ekonom loncu	500 g leče in 4–5 skodelic vode vremo 6–8 minut. Pustimo, da se ohlaja pod pritiskom še 10–20 minut.
	500 g leče kuhamo s 5 skodeli- cami vode. 3–5 ur na visoki ali 6–8 ur na nizki stopnji.

Leča na 7 načinov

1 – Lečina solata z orehi

Kuhano lečo odcedimo. Dodamo nasekljane orehe, narezano mlado čebulo in popečeno rdečo papriko, nastrgano korenje, nasekljan peteršilj ter mešanico limoninega soka, olja in soli.

2 – Lečina juha

Narezano čebulo dušimo na olju in vodi, da se zmehča. Dodamo kuhano lečo in narezano zelenjavo (korenje, paradižnik, krompir, peteršilj, ohrovt). Dodamo zeleno količino vode in paradižnikovega pireja ter začimbe (origano, koper, česen, baziliko, lovor). Kuhamo, da se zelenjava zmehča.

Obrok dopolnimo s solato in kruhom.

3 – Jakobova rjava jed

Po slojih naložimo kuhan rjavi riž, kuhano lečo in dušeno čebulo. Prekrijemo z zeleno solato, paradižnikom, nastrgano zeleno in korenjem. Pokapljamo s prelivom, pripravljenim iz enakih delov limoninega soka in olivnega olja z dodatkom paprike in česna v prahu.

4 – Pečena leča

V pekaču pomešamo 5 skodelic kuhane leče, 1 narezano čebulo, 2 skodelici paradižnikovega pireja, 1 žlico melase ali sladkorja, 1 žlico olivnega olja in 1 žličko česna v prahu. Pečemo približno eno uro pri 170 °C.

Obrok dopolnimo s pečenim krompirjem, dušenim brokolijem in solato.

5 – Leča z gobami in ohrovtom

Narezano čebulo in gobe dušimo na mešanici olivnega olja in čebule, da se zmehčajo. Dodamo zdrobljeni česen in dimljeno papriko ter prevremo. Dodamo kuhano lečo in kuhan narezani ohrovt. Dušimo, da se vse pregreje.

6 – Sendvič “Sloppy Joe”

Narezano čebulo in zeleno papriko dušimo, da se zmehčata. Dodamo zdrobljeni česen in “čili začimbo” po okusu. Dodamo po 2 skodelici kuhane leče in paradižnikovega pireja, žlico škroba in žličko sladkorja (po želji). Prevremo, da se jed zgosti in pregreje. Solimo. Postrežemo v polnozrnatih žemljah z dodatkom narezane čebule.

Obrok dopolnimo s surovo zelenjavo ali solato.

7 – Tortilje z lečo in orehi

Glej recept na desni.



Tortilje z lečo in orehi

Bodite ustvarjalni in uporabite ta nadomestek mletega mesa na različne načine!

1 skodelica orehov

1 strt strok česna

1 žlica "čili začimbe"

1 žlička sladke paprike

½ žličke zmlate kumine

½ žličke zmlatega koriandra

2 skodelici odcejene kuhane leče

1 žlica olivnega olja

- ▶ Vse sestavine razen leče in olja zdrobimo v sekljalniku.
- ▶ Dodamo 1 skodelico leče in dobro premešamo.
- ▶ Dodamo še preostalo lečo in samo na kratko premešamo.
- ▶ Maso pregrejemo na olju v ponvi.
- ▶ Postrežemo z mehкими koruznimi tortiljami in dodatki, kot so salsa, solatni listi, narezan paradižnik in avokado.

Šefov nasvet:

Leča se najboljšje odcedi vroča, takoj po kuhanju.

"Čili" začimba

4 žlice sladke rdeče paprike

2 žlici čebule v prahu

2 žlici česna v prahu

2 žlici peteršilja

1 žlica koriandra

1 žlica origana

2 žlički kumine

1 žlička kopa

2 lista lovorja

1 žlica bazilike

1 žlička kurkume

Vse sestavine zmeljemo v kavnem mlinčku ali v drugem primernem mešalniku in hranimo v zaprtem kozarcu. Z mešanico zamenjamo dražeči čili v receptu za juhe, enolončnice in stročnice.



Skuhati vnaprej Črni* fižol

RAZMERJA:

Teža 500 g = 2½ skodelice fižola

Sol 1–2 žlički na 500 g fižola

Donos Približno 6 skodelic fižola

NAČIN PRIPRAVE

Namočeni fižol:

V kozici 500 g fižola prekrijemo z vodo za dva prsta. Kuhamo 1–1½ uro.

V ekonom loncu 500 g fižola in 4–5 skodelic vode vremo 6–8 minut. Pustimo, da se ohlaja pod pritiskom še 10–20 minut.

V počasnem kuhalniku 500 g fižola kuhamo s 4 skodelicami vode. 4–6 ur na visoki ali 7–10 ur na nizki stopnji.

* ali poljubni drugi fižol



Črni fižol na 7 načinov

1 – Fižolova pomaka

Fižol začinimo in zmečkamo ali zmešamo v blenderju. Kombiniramo po slojih z zmečkanim avokadom, salso, rdečo papriko, koruzo in olivami. Postrežemo s tortiljevim čipsem.

2 – **Fižol s kvinojo**, nasekljanim svežim koriandrovim listjem in limetinim sokom.

3 – Fižolova juha

Fižolu prilijemo vodo, dodamo lovorjev list, česen, dušeno čebulo in narezano papriko. Kuhamo 10 minut. Odstranimo lovor in posolimo.

4 – **Fižol z rižem**, narezano mlado čebulo in narezanim paradižnikom.

5 – Burito

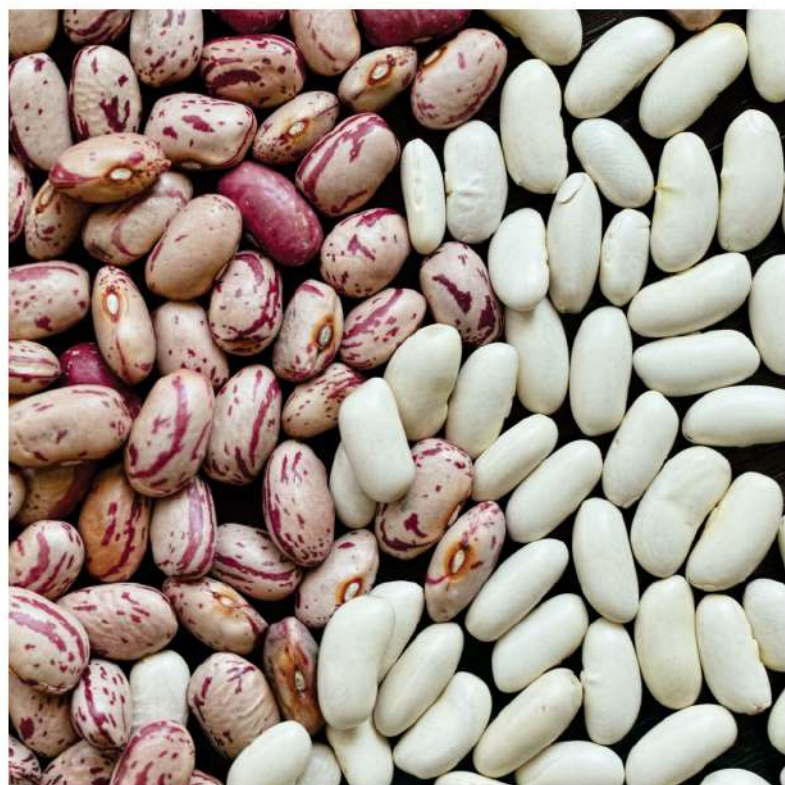
Pripravimo burite z mehko koruzno tortiljo, fižolom, popečeno papriko, narezano zeleno solato ali zeljem, avokadom in salso.

6 – “Čokoladne” kocke z arašidi

Glej recept na desni.

7 – Fižolov čili

1 narezano in dušeno čebulo pomešamo z 2 zdrobljenima strokoma česna in 1 žlico “čili” začimbe. Dodamo 5 skodelic kuhanega fižola in 1 skodelico paradižnikovega pireja. Dodamo vodo po želji. Kuhamo 10–15 minut.



“Čokoladne” kocke z arašidi

S tem zanimivim receptom boste prehrani dodali beljakovine in vlaknine, ne da bi to kdo vedel!

- 1 skodelica odcejanega fižola
- ½ skodelice ovsenih kosmičev
- ¼ skodelice sladkorja
- 1 žlička vaniljevega ekstrakta
- 1 skodelica arašidovega masla
- 1 skodelica fino zmletih rožičev
- 2 žlici olja

Ovsene kosmiče in sladkor zdrobimo v blenderju. Dodamo fižol in vaniljo ter ponovno dobro zmešamo. Dodamo še arašidovo maslo, olje in fino zmleto rožičevo moko ter temeljito premešamo. Maso prenesemo v pekač 32x25 cm in jo razporedimo ter potlačimo. Razrežemo na 32 kock.

Pokrijemo in ohladimo v hladilniku. Lahko hranimo nekaj dni v hladilniku ali do 3 mesece v zamrzovalniku.



Prenehati je težko

Včasih je za zmago nad slabo navado potrebno več kakor en sam poskus. Celeste Perrino-Walker pravi, da to ni razlog, da bi prenehali poskušati. Je razlog za vztrajanje.

Stare navade težko umrejo. To ve vsakdo. Zato je en dan letno (npr. novo leto) posvečen sestavljanju obširnih seznamov

slabih navad, ki jih želimo spremeniti, nato pa 364 dni posvečenih sprenevedanju, da tak seznam obstaja.

Seveda večina ljudi ne razvije slabih navad namerno. Te navade so potuhnjene, da jih ne opazite, kdaj se priplazijo in uveljavijo kot del vašega življenja. Tako si čez nekaj časa ne morete predstavljati, kako bi živeli brez njih.

So tako prekanjene, da jim pogosto uspe prepričati vas, da brez njih ni vredno živeti. Toda medtem ko se vam dobrikajo v obraz, vam za hrbtom kradejo vaše vrednote: zdravje, srečo, odnose in celo samo življenje. Vse skupaj je le privid. Ne poslušajte jih; čas je, da prekinete ta strupeni odnos enkrat za vselej.

Seveda je lahko reči "enkrat za vselej". Pravkar sem to rekla dvakrat in gre zlahka z jezika. Poleg tega lepo zveni. Težava je v tem, da vsi vemo, kako težko je zlomiti slabo navado "enkrat za vselej". Dejansko je to ena največjih pasti, v katero ljudje padejo, medtem ko se lotevajo novega začetka. Pred sabo vidijo prihodnost, ki se razteza v večnost, in si zamišljajo, da je slaba navada izginila. Ko se potem prvič spotaknejo, dvignejo roke in se predajo.


Dejstvo je, da zelo malo ljudi premaga

slabo navado takoj in za vedno. Potreben je čas, predanost in trdo delo. Premagati slabo navado je prej stvar *vztrajnosti* kot *popolnosti*. Zavedajte se, da se boste spotaknili prej ali slej – naslednji teden ali čez pet minut, zato se sedaj odločite, da se boste takrat pobrali in nadaljevali s hojo v pravo smer.

Jezus ima nasvet za vse, ki želijo spremeniti svoje obnašanje. Ko so v pomembnih trenutkih njegovi učenci zaspano kinkali, jim je rekel: "Bedite in molíte, da ne pridete v skušnjava! Duh je sicer voljan, a meso je slabotno." (Mr 14,38) Učenci so sicer *želeli* ostati budni, vendar *želeli* ni bilo dovolj. Morali bi stražiti in moliti za moč, da bi storili, kar so želeli, in ne tega, kar je prišlo zlahka.

Pomaga tudi, če se spomnite, *zakaj* ste prekinili slabo navado. Vaš duh se bo opogumil, če se boste spomnili, kaj lahko vaše telo pridobi z opustitvijo slabe navade. Zamišljajte si, koliko bolje bodo delovala vaša pljuča, če boste pustili pri miru cigareto, ki vas izziva. Spomnite se, kako prijetno je vsako jutro biti brez kadilskega kašlja in brez sopihanja med hojo po stopnicah. Sestavite seznam izboljšav, ki bodo prišle z opustitvijo slabe navade in ga preberite v trenutkih slabosti.


In če se spotaknete, se nikar ne tepite. Ne bo pomagalo. Bodite s sabo prijazni, kakor bi bili z najboljšim prijateljem. Navsezadnje ste v procesu izboljšanja svojega življenja. Niso vsi dovolj pogumni, da se lotijo česa takega. Stare navade morda težko umrejo, vendar umrejo, dokler se odločamo, da se ne bomo nikoli predali.



| pa še to

“ Učite jih, da je
ljubiti in služiti
njihova najvišja dolžnost in prednost. ”

—E. G. White

A close-up photograph of several pink roses. The petals are layered and show various shades of pink, from light to deep magenta. The background is dark, making the flowers stand out. In the upper left quadrant, there is a white rectangular box with a thin black border containing text.

Z dobrimi željami, vaš prijatelj – lokalni distributer